

అంశగ్యములను యాకే గ్రహించుము

మొదటి దానము	...
అంశగ్యతత్వము	....
ప్రకృతిచైద్యతత్వము	....
మొదటిసారము	...
ప్రణయలీల	...
లోగ మేలకలుగును	...
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	...
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు	....

వివిధ వ్యాధులగు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయరోగము	...
చలిజ్వరము	...
హిష్టిరియా మూర్ఛ	...
బాలెంతరోగము	...
మధుమేహము	...
ఉబ్బిసము	...
కలరా	...
మసూచికము	...
శ్రీలవ్యాధులు	...
ప్రాణాయామము	...
చర్మవ్యాధులు	...
అజీర్ణము	...
సన్నిపాతము	...
పిండము	...
యోగాననములు	...
బ్రహ్మచర్యము	...
ప్రకృతి చైద్యము	...

మార్షల్

స్టాలిన్ ను చంపిన

రక్తపుపొట

దీనినే ఇంగ్లీషులో “బ్లడ్ ప్రెషర్” అంటారు. ఈ వ్యాధికి ప్రత్యేకంగా సరుకులు అనే భేదము లేదు. అండరిన్ వస్తుంది. చిన్న వయసు వారిలో కన్న పెద్ద వయసు వారిలో తరుచు కనిపించుచున్నది. ఈ వ్యాధి పేద వారిలోను ధనిగ్యులలోను లక్షలలోను గూడ కనుపించుచున్నది. ముఖ్యముగా యెండలో తిరిగి పనిచేయక కేవలము నీడలోనే ఉండేవారిలో యీ వ్యాధి తక్కువగా కనిపించుచున్నది. అంతేగాక చల్లమైన నుండి వ్రాత పనిలో నుండువారిలో యుండువారిలోను, స్పృహతీవ్రమైనవారిలో కాలము బుచ్చువారిలోను గూడ యీ వ్యాధి కానుపించుచున్నది.

ఈ వ్యాధిలో రక్తము మిక్కిలి బలముతో  
 పిచికారి చేసినట్లు ప్రసహించుచుండును. హృదయము నుండి బయలుదేరిన రక్తము శీతనాళి  
 కలను చేరునరకును వేగముగనే, బలముగనే  
 ప్రసహించుచుండును. కాని రక్తపుపోటు  
 శీతనాళిని వానియందు యింకను యెక్కువ వేగ  
 ముగను, బలముగను నభిసరించును. రక్తపు  
 పోటును కొలుచుటకు ఒక పనిముట్టున్నది.  
 ఏ వయసువారియందు, ఎంత రక్తపుపోటు  
 ఉండునో అంగ్లేయ వైద్యమువారు పట్టకలను  
 గూడ తయారుచేసియున్నారు. చేతికి ఒక  
 రబ్బరుతిత్తిని గట్టిగా కట్టి అందులోనికి గాలిని  
 యెక్కించెదరు. ఎక్కింపగా ఎక్కింపగా రక్త  
 ప్రసరణమునకు అవరోధము గలిగి చేతిపై  
 నాడి ననువడకుండ పోవును. అప్పునికి చేతికి  
 కట్టిన తిత్తిలోనికి యెక్కించిన గాలి పరిమితిని  
 బట్టి రక్తపుపోటును తెక్కచేయుదును.

### అక్షయములు

2, 3 పూటలు తినే ఆహారము తినుచు  
 గనే జీహములో సత్తువ తగ్గిపోవుట, స్వల్ప

విషయములకై నను యెక్కన ఆందోళన కలుగుట, రాత్రులయందు నిద్రలేకుండుట, పాలు పూలిక, నిస్సత్తువ, తిమ్మరు, వణుకు, మొదలగు నవి యీ రోగమునకు సామాన్య లక్షణములుగా నుండును. రష్యాదేశ నియంతయగు స్టాలిన్ రక్తపుపోటుతో బాధపడుచుండెను. ఆయనకు శిరస్సు నందలి కేశనాళికలు, రక్తపుపోటువలన బ్రద్దలై పక్షవాతము వచ్చినది. మొదడంతయు చిన్నాళిన్నమై, మృత్యువునకు కారణమైనది.

ఎవరు నిరంతరము అమితమగు మానసిక ఆందోళనములో కాలము గడుపుచుందురో, యెవరు తమ ఆహార విహారములను గురించి శ్రద్ధతీసుకొనరో మితిలేకుండా, నియమము లేకుండు జీవించుచుందురో అట్టివారికిగూడ రక్తపుపోటు కలుగుచున్నది. పేదవారుగా నుండి గాలిలోను, యెండలోను గాక చల్లని చోట కూర్చుని పనిచేయుచు, తోడుగా కూరగాయలను, ఆకుకూరలను సంపాదించు కొనలేక తెలుపుచేసిన బియ్యపు అన్నము

తోనే కడుపు నింపుకొనువారిలోగూడ యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది.

జ్వరము, గజ్జి, గ్రహణి, మొదలగు న్యాధులను మందులతో చూచిపెట్టిన తరువాత గూడ యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది.

ఏమి జరుగును?

మనము తినిన ఆహార పదార్థములు సక్రమముగా రసరక్తాది భూతువులుగా పరిణామము పొంది, శేషించిన మలములు మలములగా స్వేదాదులుగా వెడలి పోవుట సామాన్యముగా జరుగుచుండును. ఇట్లు జరుగుటకు మితమైన యుక్తమైన ఆహారమునే స్వీకరించుట, అవసరమైనంత వరకు మొండలొను, గాలిలోనూ తిరుగుచు పనిపాటలు చేసుకొనఁచుండుటయు . అవసరము. ఇట్లు జరిగినంతకాలము రక్తపుపోటువంటి చెడ్డ న్యాధులు రాజాలవు. కాని మనము తినిన ఆహారమునందలి లోటుపాటులవలనను, పరిశ్రమ చేయుచుండుటవలనను, మొండయు గాలియు తగులని చోటనే నివసించుచుండుట

వలనను తీసిన సదార్థములు క్రమముగా రస  
 గక్తములుగా మారుటలో లోపములు సంభ  
 వించును. మలములు క్రమముగా వెడలక  
 దేహమునందే నిలచిపోయి రక్తముతో కల  
 సియే ప్రవహించుచుండును. ఇట్లు ప్రవహించు  
 నప్పుడు మూలిన్యములు రక్తవాహికలయందు  
 లోపలి అంచులకు అంటుకొని పేరుకొను  
 చుండును. ఇట్లు అంటుకొనగా అంటు కొనగా  
 రక్త వాహిక లోపల ఒక గట్టి పొర యేర్ప  
 డును. ఇట్టి గట్టిపొర ఆస్తరణగా నేర్పడుట  
 వలన యొక్క గా నుండ నలసిన రక్తవాహికలు  
 గట్టిపడి పెళుసెక్కును. అప్పుడు క్రమముగా  
 వానియందలి రక్తము ప్రవహింప వలసిన  
 నాళములు యిరుకగును. ఒక సరిమితిగో  
 ప్రవహించు బలమునచ్చు రంధ్రమును యిరుకు  
 చేసిన యుడల నీటివడియు, బలమును  
 యెక్కువగుట మనము తఱచు చూచుచునే  
 యున్నాము. అట్లే రక్తవాహికలు యిరుకగుట  
 వలన రక్తము యొక్క వడియు బలమును  
 యెక్కువై రక్తమునందు పీడన (pressure)  
 కలుగును.

## కా రణ ము లు

### (1) ఉప్పు

రక్తపుపోటును పెంచు కారణములలో ముఖ్యముగా పేర్కొనదగినది ఉప్పు. ఉప్పు ప్రజలు నాడుక చేయకనే జీవింపట సాధ్యమే గాని యెంతోకాలమునుండి ఉప్పు తినుట కలవాటుపడి అదిలేనిదే జీవింపలేమని దలంచుచున్నాడు. అయినను ఒక కొద్ది పరిమితిగల ఉప్పును మలమూత్ర స్వేదములుగా దేహము నిరంతరము వెలువరించివేయుచునే యుండును. అది మితితప్పినప్పుడు అది స్వేదముగా వెడలిపోవుటకు అనువుగా చర్మముక్రిందచేరిపోవును. మనము తిను ఉప్పుయొక్క పరిమితిని తగ్గించినప్పుడెల్ల దేహమునందును, చర్మము క్రిందను చేరిపోయిన కొంతఉప్పు వెడలిపోవుచుండును. అంతేగాక మనము పుల్లని పండ్లను తినినప్పుడెల్ల అవి కొంత ఉప్పును లాగుకొని మలమూత్రములతో వెడలించును. మనము త్రాగు నీటితోగూడ కొంత ఉప్పు కరగి వెడలిపోవుచుండును. కాని మనము త్రాగునది మంచినీరుగా నున్నప్పుడే యిది సంభవించేది.

మనము త్రాగునది ఉప్పునీరు అయినప్పుడు  
 దేహమునందలి లవణములు యింకను పెరిగి  
 పోవుచుండును. నీరు ఉప్పుగా నుండుటయేగాక  
 రుచితేని నిరిందియ లవణములుగూడ నీటితో  
 కలసియుండుటయును కలదు. ఆ నీరు గుచికి  
 ఉప్పుగానుండక చప్పుగానుండును. ఆ నీరు  
 గూడ దేహమునకు భారమగు నిరింద్రయ  
 లవణములను పెంచుచుండును. అవియును  
 రక్తముతో కలసి అభిసరించుచు రక్తవాహి  
 కిలను పాచుచేయుచుండును కనుక త్రాగు  
 నీరు బాగుగా నిర్మలముగా నుండవలెను,  
 రక్తపుపోటు గలవారు విధిగా ఉప్పును మాని  
 నేయవలెను. లేదా అతిస్వల్పముగామాత్రమే  
 వాడవలెను.

## (2) వియ్యపుపిండి

రసరక్తాలుగా పరిణామము పొందక శేషించి  
 పోయిన వియ్యపుఅన్నము ద్రవరూపముగా  
 రక్తముతోకలసి అభిసరించుచు, రక్తమున  
 కన్న బరువైనదగుటనలన రక్తవాహికల అవ  
 రణములయందు పెరుకొని రక్తవాహికలు  
 గట్టిపడుటకు కారణమగును.



మనముతిను తెలుపు చేసిన బియ్యపు  
 అన్నము తవుడుతో కూడియుండక పోవుట  
 నలన యెక్కువ పరిమితిలో తిననలసి నప్పు  
 చున్నది. తెలుపుచేయని బియ్యపు అన్నము  
 బాగుగా నమలి తినినప్పుడు తక్కువ పరిమితి  
 గల అన్నముతోనే తృప్తి గలుగును. బలా  
 గోగ్యములున్న వృద్ధిబ్రాహ్మణులు. అంతేగాక  
 అన్నము తినినప్పుడెల్ల కొన్ని కూరలనుగూడ  
 జీర్ణుకొని తినిన యింకను యెంతో తక్కువ  
 ఆహారమే సరిపోవును. నీడను కూర్చుని పని  
 చేయువారికన్న యెంతోను గాలిలోను తిరిగి  
 పనిచేయు వారికి యెక్కువ ఆహారము కావలసి  
 యుండును. ఎండలోను గాలిలోను తిరిగి పని  
 పాటలు చేసుకొను వారికి కూర గాయలు  
 తక్కువగా తినినను వారి ఆరోగ్యము చెడి  
 పోదు. ఎందువల్లననగా కూర కాయల వలన  
 లభింపవలసిన శీలదియములగు తైరములు  
 వారికి సూటిగా సూర్య కాంతి నుండియు  
 గాలినుండియు లభించుచున్నవి. కనుక నీడను  
 వ్రుండి పనిచేయు వారికి యెండలో తిరిగి పని  
 చేయు వారికన్న తక్కువ అన్నము ఎక్కువ  
 కూర కావలెను.

నీడలో దేహపరిశ్రమ చేయువారి కన్న  
గుమాస్తా, నకీలు, డాక్టరు, ఉపాధ్యాయుడు,  
రాజకీయవేత్త మొదలగువారికి యింకను  
గుఱ్ఱమగు కూరగాయలను, యింకను తక్కువ  
అన్నమును పెట్టవలసియున్నది.

మధుమేహ రోగులకు, రక్తపుపోటుగల  
రోగులకును త్వరగా పులిసిపోయే బియ్యపు  
అన్నముకన్న యెక్కువ తొరసంపద గలిగి  
త్వరగా మురిగి పులిసి దేహమునకు ఆపద  
కలిగింపని జొన్న అన్నము యెక్కువ ప్రయో  
జనకారిగా నుండును. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క  
పరిమితిగల ఆహారము కావలసియుండును.  
అయినను ఒకే బలారోగ్యములుగల వేరువేరు  
వృత్తులలోనివారికి ఉపయోగముగా నుండు  
టకు యీ క్రిందివట్టి పనికివచ్చునని ఈచు  
చున్నది.

తులములలో

బియ్యం జొన్న కూ

ఎండలో తిరిగి పని

చేయువారికి 20 గాని 15 తు 15 తు

నీడనుండి పనిచేయువానికి 15గాని 12ను 20ను  
 నీడనుండి మానసిక  
 క్రియలతో గమపు 10 గాని 8ను 20 ను  
 వారికి

దామాషాగా వ్రాసినగాని యీ పరి  
 మితియే అందఱకు సరిపోతుందనిగాని యింక  
 కన్న తక్కువ తినకూడదనిగాని నా ఉద్దేశ్య  
 మెంతమాత్రము కాదు. రక్షపుపోటు చాలా  
 యెక్కువగ నున్నవారు బియ్యపు అన్నముగాని  
 జొన్న మొదలగు మితర ధాన్యముల అన్న  
 ములుగాని కొంతకాలము ఆపి కూరలు, మజ్జిగ  
 గాని, వసతిగలవారు కేవలము నారింజ,  
 బత్తాయి, కమలా, దానిమ్మ, ద్రాక్ష మొన  
 లగు వండ్లనుగాని తినియున్నయెడల యెంతో  
 నడిగార క్షపుపోటు తగ్గుట చూచుచున్నాము.  
 అయితే తిరిగి పూర్తిగా ధాన్యములకు సంబం  
 ధించిన అన్నములను మితితగ్గించి తినినప్పుడు  
 రక్షపుపోటు తిరిగి యథాప్రకారమగుచున్నది.

దువలన రక్షపుపోటుతో బాధపడువారికి.  
 అన్నముయొక్క పరిమితిని తగ్గించకయే శాశ్వ  
 తముగా రక్షపుపోటు తగ్గించు ఉపాయము

సమియు యింతవరకు గోచరముకాలేదు. అసగా యెంతకాలముగానో, అభ్యాసవశమున అన్నముయొక్క పరిమితిని పెంచి తినుచున్నవారిలో, రక్తపుపోటు కాన్పించుచున్నది. కనుక సాధనచేసి క్రిమ క్రిమముగా అన్నపు పరిమితిని తగ్గించి తృప్తిపడుట నేర్పుకున్నప్పుడే రక్తపుపోటు శాశ్వతంగా కుమచుచున్నది.

### ఉద్రేక పదార్థములు

కాఫీ టీ, పొగాకు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు మత్తుద్రవ్యములవలన తత్కాలములో కృతకమైన ఉత్సాహము కలుగును. కాని వెను వెంటనే సుస్మృతువ కలిగి నాశులయిండు ఈవస్తువు కలుగును. ఇట్టి ద్రవ్యములవలన కూడ రక్తపుపోటు ఎక్కువగును.

జ్వరములయందు శ్లేష్మ నా, నేలచేము సామానము మొదలగు నుంచులు నాడువలన తత్కాలములో జ్వరములు నయమై జ్వరములకు కారణమైన మూఱిన్యములు

దేహమునందే నిల్చిపోవును. ఆ మాలిన్యములు రక్తములోనే మిగిలిపోయి రక్తవాహికలయందు చిక్కుకొనును. అట్లు చిక్కుకొనిన మాలిన్యములు రక్తవాహికల ఆవరణలయందు ఒక పొరగా ఏర్పడును. ఇట్లేర్పడిన పొరవలన రక్తవాహికలు పెళునేమును. వానియందలి స్థితి స్థావరగుణము నశించును. అందువలన రక్తపుపోటు కలుగును.

చర్మవ్యాధులను నయము చేయుటకై వాచునట్టి రసము, గంధకము, పాషాణము, సావీరము మొదలగువాని వలన కురుపులలో నుండి ముట్టికి పోవలసిన చీము మొదలగు మాలిన్యములు చర్మములోపలనే నిల్చిపోయి ఒక పొరగా ఏర్పడి దేహమునందలి మాలిన్యములను ఎప్పటికి వెలుపలికి రాకుండునట్లు అడ్డుకొనును. ఒకతూరి చర్మముక్రింద నిట్టి పొర ఏర్పడిన తరువాత చమటపోయుట మానివేయును. చమటగ్వారా పోవలసిన

లీనములు పోవుట మానినందున ఇంకను వెళ్లిగా దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పెరిగిపోవు చుండును.

## చి కి త్వా ప్ర క్రి య లు

ఇంతవరకు మనకు తెలిసినందున రోగము రాకుండా కాపాడుకొనుటకు గాని, వచ్చిన రోగము నయముచేయుటకు సామాన్య నియమాలు గా నీక్రింది పద్ధతు లవలంబించ వలసియున్నది.

మనము తిను అన్నము జొన్నలతో తయారుచేసినదిగా నుండుట మంచిది. పరియన్నమునే తినక తప్పురొయెడల ముడిబియ్యపు అన్నమునే తినవలెను. తినునప్పుడు పరిమితిని బాగుగా తగ్గించవలెను. తిను అన్నమునకు తోడు అన్నముకు 2. 3 రెట్లు కాయగూరలను గూడ ఉడికించవలెను. అనగా 8 తులముల బియ్యపు అన్నమునకు తోడుగా 16, 24 తులముల కాయగూరలను కలిపి తినవలెను. ఉప్పును బాగుగా తగ్గించి తినవలెను. సాధ్యమైన యెడల రక్తపుపోటు పూర్తిగా తగ్గిపోవువరకు ఉప్పును వాడకుండనే ఆహారమును తినవలెను.

పండ్లను కొనుటకు శక్తిగల వారును, రక్తపుపోటు వెనుక చేప్పిన ఆహార నియమము 6 నెలలు అవలంబించినను నిర్గుణ వారును కేవలము పరుసగా కొన్ని నెలలు పండ్లను తిని జీవించుట మంచిది నారింజ, కమల, నంత్రా, సాత్కుడి, మోశాంబి, ద్రాక్ష, దానిమ్మ పండ్లను తినదగును.

### వ ర్ణ చి కి త్వు

రక్తపుపోటుగలవారిలో తొలియంగా చెనుట పోయుట గానము. కనుక ఇప్పుడప్పుడం అనగా వారమునకు 1, 2 తూగులు యెండలో ఆరపిస్తానముగాని, నడువగలిగిన ప్రతి దినము పాతస్నాయంకాలములందు యెండలో నడచుట మంచిది. ఆదిత్యకేటిక గలవారు ఉదయము 8, 8-30 గంటల మధ్యగాని సాయంత్రం 4, 4-30 గంటల మధ్యగాని, ముఖమునకు నీలికాంతియు, మిగిలిన దేహమునకు యెరుపు రంగును తగులునట్లు వారమునకు 2, 3 ఆదిత్యకేటికా స్నానములు చేయింపవలెను.

## జ ల చి క్తి త్న

పైన చెప్పిన నర్ణచిక్తి అవలంబించుటకు శక్తిలేనివారు బాష్పస్నానము చేయుట మంచిది. బాష్పస్నానమునగా నీటి యావిరి దేహమునకు పట్టి, చెమట పోయించుకొనుట, వాగమునకు 2, 3 తూరులు చేయవచ్చును. బాష్పస్నానము చేసిన తరువాత దేహ మంతయు చన్నిటితో కడిగి, తడితుడిచి, నెరుగు నే కటిలింగస్నానములలో నేదోయొకటి చేయవలెను. కటిలింగస్నానముల పరిమితి 10 ని. చాలును.

అవిరిపట్టిన రోజున గాఢ మిగిలిన దినము లలో దినమునకు 2 కటిస్నానములుగాని, 2 లింగస్నానములుగాని లేక ఒక కటి స్నానము, ఒక లింగస్నానముగాని, చేయవలెను.

గక్తపుసోటు గతివారికి దేహములోవల నమిశమును వేడియుండును. చర్మము తిన్నగా వనిచేయదు గాన లోని వేడిమి చర్మము తలము నకు రాక చర్మము చల్లగాను కాంతిరహితము



గను నుండును. ఈ స్థితిలో నీటిస్నానములే యొక్కవ ప్రయోజనకరములుగా నుండును.

ఇంకను చెమటబోయు స్వభావము నిలిచి యున్న వారికిని, చర్మమునందు సహజముగా వేడిమి గలవారికి మాత్రమే కటిస్నానములు చేయింప వచ్చును. మిగిలినవారికెల్ల లింగ స్నానములే తగియుండును.

### మ ర్ద న చి కి త్స

రక్తపుపోటు గలవారికి చర్మము తిన్నగా పనిచేయదని వ్రాసియున్నాము. అందువలన న్యాయామము వలనను, మర్దనచికిత్స వలనను చర్మమునందు ధైర్యమును ఉట్టివింప చేయవలెను. రక్తపుపోటునకు చికిత్సగా చేయు మర్దన చర్మమును చేతోపంతము జేయవలెను. కనుక మర్దన చేయునపుడు పైనుండి క్రిందికి రుద్దరాదు. పాదములనుండి తొడలవరకును, హస్తములనుండి భుజములవరకును యొక్కరు రుద్దవలెను. ఘర్షణ పీడనాదులను జేయవలెను. అయితే వెన్నపై రుద్దనప్పుడు క్రింది నుండి అపగా పిరుదులనుండి శిఃస్సువరకు రుద్దరాదు.

అట్లు రుద్దునప్పుడు యెడలో ఉద్దేశము గలుగును. కనుక కుడిపిరుదునుండి యెడమభుజము వంకకును యెడమ పిరుదునుండి కుడి భుజము వంకకును మర్దన చేయవలసి యుండును. ఈ సంగతిలో పొగపాటుచేయుట ప్రమాదకరమని మర్దన చికిత్సా శాస్త్రము స్పష్టముగా చెప్పుచున్నది.

### వ్యాయామము

గర్జన పోటు గలవారు చేయదగిన వ్యాయామములలో నిగపాయకరమైనది గమనవ్యాయామము. అనగా ప్రాతస్నాయం కాలములయందు పూటకు 2, 3 మైళ్ళు నడిగ నడచుట. ఇందువలన గాలి, యెడమభుజమునకు తగులును. చర్మము చేతో నలలిచును. లోపలి అవయవములలోని రూపకములు కదలి పెడలి పోవును. వియస్సు మర్చినవారు సూర్య నమస్కారములు చేయవచ్చును. ఆసనములు చేయవచ్చును. చేయదగిన ఆసనములలో మత్స్య,

సూక్ష్మాసనములు మంచివి. యోగముచేసిన సనమువలన తత్కాలములో లోపలి అనయవములయందలి వేడిమి చర్మతలమునకు వచ్చి చర్మము చేతోవంతము చేయును.

పచ్చికుతానాసనము, సర్వాంగ. పాల్కాసనములును యీ రోగమునందు చికిత్సగా పనిచేయును.

చిన్నవయసునుండియు విడువక వ్యాయామము చేయుచుండువారికిని, యెండలోనూ గాలిలోనూ తిరుగుచుండువారికిని, మితోహారము చేయువారికిని, ఉప్పునూ పిళిగా మాత్రమే వాడు వారికిని, రక్తపుపోటు రాదు. వచ్చిన రక్తపుపోటు ఆహారపు పరిమితిని తగ్గించి, భాస్యపు అన్నపు పరిమితి తగ్గించి బానికీ బదులు కాయసూరలు పెంచి తినిన మెడల నెమ్మదిగా నయచుగును.

దురదృష్టవశమున ఏకారణముచేత రక్తపు పోటు వస్తున్నచో అట్టి అమితాహారమును, చిరుతిండ్లను, ఉప్పునముక్క అమితస్వేదమును,

కాఫీ, టీ, పొగాకు, నల్లమందు, సారాయి  
మొదలగు దురభ్యాసములను, సోమరిత్వమును,  
నిద్రాపోతులనమును వారు వదలలేక  
లోగమునుండి విముక్తి పొందలేక పోవు  
చున్నారు.

ఎవరు ధైర్యముగను, ఓరిమిలోను తను  
కున్న దురభ్యాసములను యెఱిగి యెఱిగి  
మూనుకొనుచున్నారో నారికి యితగ చికిత్సా  
ప్రక్రియలతో నిమిత్తము లేకుండానే లోగ  
నివారణ మగుచున్నది.

## ఎ ని మా

రక్తపుపోటుగల వారి కందరసును తప్ప  
కుండా మలబద్ధకము ఉంటున్నది. కాని  
ఈలవాటు అన్నిసార్లుండేమోనని భయము  
వదలి రక్తపుపోటు బాధనుపోని నచ్చు  
వగరును ప్రతిదినము ఉదయము సునిమా  
జేయవలెను. తేజకు 3 పైంట్లుల నీటిని,  
2 తూగులు రెసుకించి వదలివేయవలెను.  
ఈ ఒక్క ప్రక్రియనలననే నామాన్యదశలో

నున్న రక్తపుసోయి నివారణ అయిన నా  
 రున్నాను. మలబద్ధక మున్నదని అనుమానము  
 కలిగిన నీనములయందు, నులములను పోష  
 లనే ముగుగనీయక, చిన్నిపూక వివిధ  
 చేయవలెను. అప్పు డవి కరగి వెదిలిపోయి  
 ఆరోగ్యము కలుగును.

ఈ చెప్పిన నియమములను శ్రద్ధగా అను  
 లంబించి అనేకులు రక్తపుసోయినుండి విము  
 క్తులై ఆరోగ్యవంతులై యున్నారు.

## సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	....	10 0 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	....	2 0 0
వర్ణచికిత్స	....	0 8 0
వర్ణవైద్యము	....	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	....	0 8 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	....	10 0 0
లక్ష్మణజల చికిత్స	....	0 12 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బినపుచికిత్స	....	0 8 0
జలచికిత్స	....	0 1 0
రామచరక జలచికిత్స	....	0 4 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	....	4 0 0
నిర్విచారభాషితవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	....	1 8 0
రెల్లదక్కెరవలని వివర్త	....	0 8 0
తేనీరు విషతుల్యము	....	0 8 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	....	0 2 0

## దుగభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	....	0 4 0
అనుభవానందము	....	0 12 0
షుచిలోగము	....	0 8 0
పొగచుట్ల - ముక్కుపొడుం	....	0 4 0
కల్లుముంత సారావీసా	....	0 4 0
టీకాలఖండన	....	0 1 0
విషధవైద్యమొక యుగాహాశాస్త్రము	....	0 4 0
టీకాలననేమి: దాక్టరలతిపా)తము	....	0 2 0
టీకాలనాటకము	....	0 1 0

శిశు మాతల కొరకసంరేఖము	...	0 4 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	....	0 3 0
కనీనికా నిదానము	....	8 0 0
దాగ్గ - రోగనివారణ	....	0 6 0

వివిధ చికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	....	0 1 0
అరోగ్య సూత్రములు	....	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	....	0 2 0
శుక్రసప్తము	....	0 12 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థము		
1. భాగము	....	1 8 0
2. భాగము	....	1 4 0
3. భాగము	....	1 8 0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	....	0 6 0
సూర్యసమస్కారము	....	0 12 0
ద్యౌఃచికిత్స	....	0 8 0
యోగచికిత్స	....	0 6 0
సంవాహన చికిత్స	....	0 6 0
హునేగారి శిశుపాలన	....	1 0 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	....	0 5 0
వైద్య విప్లవము	....	0 8 0
త్రిదోషములు	....	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	....	0 2 0
చాత - నాళి	....	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాకాత్రం	....	0 8 0
దీర్ఘాయుషి	....	0 1 0

ప్రకృతి కార్యాలయ ప్రెస్, ముంబై.

